

# ພາກທີ 7

## ສະພາບທາງເພດ



ສະພາບທາງເພດ ເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງຊີວິດ ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ການຮ່ວມເພດເປັນວິທີໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈ, ເພື່ອສະແດງຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມປາຖະໜາສຳລັບຄົນຮັກ ຫຼື ເພື່ອໃຫ້ມີລູກທີ່ເປັນຄວາມຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ວ່າສະພາບທາງເພດແມ່ນຫຼາຍກ່ວາສາຍພົວພັນທາງເພດທີ່ມີກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ. ການທີ່ແມ່ຍິງໄດ້ໄກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ລາວຮັກ, ການທີ່ລາວມີການພົວພັນຕໍ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວເອງ ແລະ ຄວາມຄິດກ່ຽວກັບໂຕຂອງລາວເອງ ໃນການເປັນແມ່ຍິງ. ທັງໝົດນັ້ນ, ລ້ວນແລ້ວແຕ່ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ.

ແມ່ຍິງພິການສາມາດມີ, ຕ້ອງການມີ, ມີສິດທີ່ຈະມີ ແລະ ຊື່ນໃຈກັບສາຍພົວພັນອັນໄກ້ຊິດທາງເພດໄດ້. ບາງຄັ້ງ ທັດສະນະຄະຕິຂອງຊຸມຊົນ ສິ່ງອິດທິພົນ ຫຼື ສ້າງຂໍ້ຈຳກັດ ຕໍ່ແມ່ຍິງພິການ ເຖິງວິທີການທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີປະສິບການທາງເພດ. ຖ້າວ່າ ຄົນໃນຊຸມຊົນຫາກເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນພ້ອມວ່າແມ່ຍິງພິການກໍ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງຄວາມຮັກ, ທາງເພດ ແລະ ການມີຄອບຄົວຄືກັບຄົນອື່ນໆແລ້ວ, ມັນກໍ່ຈະຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພິການຄົນໃດໜຶ່ງສາມາດທີ່ຈະ:

- ສະແດງອາລົມທາງເພດ ໃນທາງທີ່ສ້າງຄວາມພໍໃຈໃຫ້ກັບລາວ.
  - ເລືອກຄູ່ຮ່ວມເພດ.
  - ຕໍ່ລອງທາງດ້ານເວລາ ແລະ ວິທີທາງທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ.
  - ເລືອກເວລາ ແລະ ເງື່ອນໄຂທີ່ຈະຖືພາ.
  - ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
  - ຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ
- ລວມທັງການມີເພດສຳພັນດ້ວຍການບັງຄັບ.

ພວກເຮົາມີສິດທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄວາມຮັກຕາມທີ່ພວກເຮົາເປັນຢູ່ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ພວກເຮົາເຮັດບໍ່ໄດ້ ຫຼື ຮູບຮ່າງຂອງພວກເຮົາ.

# ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງພິການ

ຄວາມເຊື່ອ ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງພິການໄດ້ນຳມາສະເໜີຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນບອກວ່າ ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຄວາມເຊື່ອໃນທາງລົບເຫຼົ່ານີ້ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພິການຖືກຕັດຂາດຈາກຄວາມສຸກຂອງສາຍພົວພັນທາງເພດ ແຫ່ງຄວາມຮັກອັນໃກ້ຊິດ. ບາງຄັ້ງ, ທັດສະນະຄະຕິອັນຜິດພາດເຫຼົ່ານີ້ ຍັງກົດກັນແມ່ຍິງ ຈາກການໄດ້ພົບກັບຄູ່ຮ່ວມສົມລົດທີ່ຊື່ສັດ ແລະ ເນື້ອຄູ່ທີ່ໃຫ້ຄວາມນັບຖື ແລະ ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ພວກເຮົາບໍ່ມີສິດທິ


ເປັນຫຍັງຈະເຮັດບໍ່ໄດ້? ພວກເຮົາກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມເປັນມະນຸດ ແລະ ມີຄວາມຕ້ອງການຄວາມຮັກ, ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ແລະ ຄອບຄົວ ຄືກັນກັບຄົນອື່ນໆ.

## ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ວ່າ: ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງພິການ ເປັນໜ້າອັບອາຍ.

ໃນຊຸມຊົນສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ຍິງຖືກໃຫ້ຄຸນຄ່າດ້ວຍມາດຕະຖານຄວາມງາມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງມີຮູບຮ່າງທີ່ແຕກຕ່າງຈາກມາດຕະຖານນັ້ນແລ້ວ, ຄົນອາດຈະຄິດວ່າລາວ “ບໍ່ມີຄ່າ” ທີ່ຈະໄດ້ແຕ່ງງານນຳ ຫຼື ເປັນຄູ່ຮ່ວມເພດ.

**ກີຕ້າ, ບອກພວກເຮົາກ່ຽວກັບ ຄູ່ຮ່ວມສົມລົດ “ທີ່ສົມບູນແບບ”**

ໃນປະເທດອິນເດຍ, ບັນຫາກໍ່ຄື ພວກເຮົາຈະມອງຫາຄົນ ທີ່ສົມບູນແບບ ທີ່ມີຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນ ແລະ ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ກັບຮູບຮ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ຈົນວ່າບໍ່ມີທີ່ຫວ່າງສຳລັບຄົນທີ່ “ບໍ່ສົມບູນແບບ”. ພຽງແຕ່ເບິ່ງການໂຄສະນາຫາຄູ່ຮ່ວມສົມລົດ ໃນປັດຈຸບັນນີ້ ກໍ່ຈະເຫັນວ່າຜູ້ຊາຍທັງໝົດຕ້ອງການແມ່ຍິງທີ່ມີຮູບຮ່າງພຽງບາງ, ສວຍງາມ, ຜິວຂາວ, ມີການສຶກສາ, ຈາກຕະກຸນທີ່ດີ ແລະ ອື່ນໆ. ນອກນັ້ນ ຍັງມີຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າຖ້າຜູ້ຊາຍຫາກແຕ່ງງານກັບແມ່ຍິງ ທີ່ມີສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເປັນຄົນພິການເຊັ່ນ: ໂລກໂປລີໂອ, ລູກຂອງລາວທີ່ຈະເກີດມາກໍ່ຈະເປັນພະຍາດໂປລີໂອ. ເລື່ອງນີ້ ໄດ້ເກີດຂຶ້ນກັບຂ້ອຍເອງ ດັ່ງນັ້ນຂ້ອຍຈຶ່ງຮູ້. ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບ ລະຫວ່າງ ຍິງ-ຊາຍ ມີຢູ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ແມ່ຍິງຈະຖືກຄາດຫວັງວ່າໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນແບບໃນທຸກໆດ້ານ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ເຈົ້າບ່າວສາມາດທີ່ຈະພິການ, ຂີ້ຮ້າຍ, ເປັນໂລກບ້າໝູ, ເປັນຄົນຕິດເຫຼົ້າ ແລະ ກໍ່ຍັງຖືວ່າເປັນເຈົ້າບ່າວທີ່ມີຄວາມສົມບູນແບບໄດ້!



**ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ວ່າ: ແມ່ຍິງພິການ ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ**

ບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ແມ່ຍິງພິການກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ແຕ່ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ສັງຄົມອາດຄິດວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນ ຫຼື ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ.

ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງພິການອາດຕົກຢູ່  
ໃນທ່າມກາງ ຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ລາວບໍ່ມີ  
ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ແລະ ບໍ່ເປັນທີ່  
ດຶງດູດທາງເພດຕໍ່ກັບຄົນໃດ ຫຼື ບໍ່ມີໃຜ  
ຢາກຈະມີລູກກັບລາວ. ຖ້າແມ່ຍິງ  
ຄົນໃດໜຶ່ງຫາກພິການມາແຕ່ເກີດ ຫຼື

ການພິການທຸກຂອງຂ້ອຍ ບໍ່ໄດ້ເປັນ  
ອຸປະສັກຕໍ່ການມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ  
ເຊິ່ງກໍ່ຄືກັນກັບການໃສ່ແວນຕາ  
ມັນກໍ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນຄວາມກະທາຍນ້ຳ ຫຼື  
ຄວາມຫິວເຂົ້າໄດ້!



ກາຍເປັນຄົນພິການໃນຊ່ວງໄວເດັກ, ລາວອາດຈະມີບັນຫາກັບຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ລາວບໍ່ເປັນທີ່  
ດຶງດູດທາງເພດ ເມື່ອລາວມີການພັດທະນາການ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຍິງໜຸ່ມຫາກກາຍເປັນ  
ຄົນພິການ ໃນເວລາທີ່ລາວເລີ່ມມີການຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດຂອງລາວ, ຈົນຕະນາການ  
ກ່ຽວກັບໂຕຂອງລາວເອງອາດຖືກທຳລາຍ ແລະ ລາວອາດຈະບໍ່ເຊື່ອ ວ່າລາວຈະມີເພດສຳພັນ  
ໄດ້ຈັກເທື່ອເລີຍ.

ແມ່ນແຕ່ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງ, ໄດ້ຜ່ານພັດທະນາການ ແລະ ປະສົບການທາງດ້ານເພດມາ  
ແລ້ວ ກໍ່ອາດຈະປ່ຽນແປງແນວຄວາມຮູ້ສຶກ ຕໍ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ກາຍເປັນຄົນ  
ພິການ. ລາວອາດຄິດວ່າ ລາວບໍ່ເປັນທີ່ດຶງດູດທາງເພດອີກ ຫຼື ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າທີ່ການມີເພດສຳພັນ  
ໃນປັດຈຸບັນ ຈະແຕກຕ່າງໄປຈາກທີ່ເຄີຍເປັນ. ລາວອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າ ລາວຍັງສາມາດທີ່ຈະສືບຕໍ່  
ມີຄວາມສຸກກັບການມີເພດສຳພັນຕໍ່ໄປໄດ້ອີກ.

**ຄວາມເຊື່ອທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ວ່າ: ແມ່ຍິງພິການ ຕ້ອງການມີເພດສຳພັນຕະຫຼອດເວລາ**

ມີບາງຄົນຄິດວ່າ ແມ່ຍິງພິການ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ  
ການເຂົ້າໃຈນັ້ນ ຕ້ອງການມີເພດສຳພັນຕະຫຼອດເວລາ ເຊິ່ງບໍ່ເປັນຄວາມຈິງແຕ່ປະການໃດ.

ບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບແມ່ຍິງກຸ່ມໃດໜຶ່ງ ແມ່ຍິງພິການກໍ່ມີຄວາມເຫັນຫຼາຍແນວຫຼາຍຢ່າງຕ່າງກັນ.  
ບາງຈຳພວກກໍ່ມີການມີເພດສຳພັນເລື້ອຍໆ ແລະ ບາງຈຳພວກ ກໍ່ບໍ່ມັກທີ່ຈະມີເພດສຳພັນເລີຍ.

ເຊັ່ນດຽວກັບແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງ ແມ່ຍິງພິການຄວນສາມາດທີ່ຈະເລືອກ ເວລາທີ່ລາວຕ້ອງການ  
ຈະມີເພດສຳພັນ ແລະ ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງສາມາດທີ່ຈະປະຕິເສດການມີເພດສຳພັນທີ່ລາວ  
ບໍ່ຢາກມີ.

**ການປ້ອງກັນເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈ ຈາກການຖືກທາລຸນທາງເພດ**

ມີເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ໂອກາດພຽງພໍ ໃນການເສີມສ້າງສາຍພົວພັນອັນສະໜິດແໜ້ນທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ.

ຖ້າທ່ານຫາກຖືກປະປ່ອຍໃຫ້ຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຄົນໃນຄອບຄົວເມີນເສີຍ, ທ່ານອາດຈະ ໂດດດ່ຽວ ແລະ ຊອກຫາໝູ່ ຫຼື ໃຜຄົນໜຶ່ງທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ແກ່ທ່ານ. ຄົນອື່ນ ອາດຈະຄິດຜິດວ່າຄວາມຕ້ອງ ການເຊັ່ນນີ້ ແມ່ນຄວາມຕ້ອງການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດພະຍາຍາມເອົາປຽບທ່ານ ເພາະທ່ານຢູ່ໂດດດ່ຽວ ຫຼື ເພາະເຂົາເຈົ້າເຊື່ອວ່າ ບໍ່ມີໃຜຈະສົນໃຈ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຈະທຳຮ້າຍທ່ານ.

ມັນຍາກ ທີ່ຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການແທ້ໆ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າຫາກ ທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການສິດສອນເລື່ອງເພດມາກ່ອນ. ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ແລະ ການມີເພດສຳພັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ. ຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈສາມາດຊ່ວຍທ່ານ ເພື່ອປົກປ້ອງໂຕທ່ານ ແລະ ເພື່ອການ ຕັດສິນໃຈທີ່ດີກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ.

**ການຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ**

ເດັກຍິງພິການຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດເປັນຄັ້ງທຳອິດ ເມື່ອມີຄົນທາລຸນ ຫຼື ຫຼອກລວງເຂົາເຈົ້າໄປມີເພດສຳພັນ. ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ ການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດນຳເອົາເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການເຂົ້າຮ່ວມໃນການບັນຍາຍກ່ຽວກັບ ການມີເພດສຳພັນ ແລະ ຄວາມເປັນແມ່ຍິງ. ຈົ່ງຮວມເອົາເດັກຍິງພິການ ເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການ ເພດສຶກສາ ແລະ ສິດສອນເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍປົກປ້ອງ ເດັກຍິງຈາກຜູ້ຊາຍ ທີ່ຕ້ອງການຈະເອົາປຽບເຂົາເຈົ້າ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການທາລຸນ ທາງເພດ ເບິ່ງພາກທີ 14.

ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການສຶກສາເລື່ອງເພດ ມີແຕ່ໄດ້ຍິນແມ່ຂອງຂ້ອຍລົມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ແຕ່ລາວບໍ່ເຄີຍລົມກັບຂ້ອຍ. ລາວບໍ່ເຄີຍຄາດເລີຍວ່າຂ້ອຍຈະແຕ່ງງານ. ດັ່ງນັ້ນ, ລາວຈຶ່ງຄິດວ່າ ຂ້ອຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້.



ໃນບາງຊຸມຊົນ ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບການກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ຈາກຜູ້ອາວຸໂສທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມນັບຖື ພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ເຂົາເຈົ້າອາໄສຢູ່. ໃນຊຸມຊົນຫຼາຍແຫ່ງ, ຈະມີພິທີພິເສດໃຫ້ກັບເດັກຍິງທີ່ກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ຍັງມີອີກຫຼາຍຊຸມຊົນທີ່ກຸ່ມເດັກຍິງຮວມໂຕກັນ ເພື່ອແລກປ່ຽນປະສົບການ. ເຂົາເຈົ້າຮຽນຮູ້ຈາກກັນ ແລະ ກັນໃນເວລາມີການສົນທະນາກ່ຽວກັບຊິງຜົມ ແລະ ເສື້ອຜ້າທີ່ຫາກໍ່ອອກມາໃໝ່, ເພື່ອນຊາຍ ແລະ ດາລານັກຮ້ອງເພງທີ່ເຂົາເຈົ້ານິຍົມ. ເດັກຍິງພິການຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງເຂົ້າຮ່ວມໃນການຊຸມນຸມດັ່ງກ່າວ.

ຂ້ອຍຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດດ້ວຍການຟັງແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ສົນທະນາກັນ. ຂ້ອຍຍາກໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າກັບຂ້ອຍໂດຍກົງ ເພື່ອວ່າຂ້ອຍຈະສາມາດຖາມດ້ວຍຕົວເອງ.



ແມ່ຂອງຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍບອກລາຍລະອຽດໃຫ້ກັບຂ້ອຍ. ຖ້າຂ້ອຍຖາມລາຍລະອຽດ ລາວກໍ່ຊົ່ວວ່າຈະຕີຂ້ອຍ. ຂ້ອຍຮຽນຮູ້ຈາກໝູ່ເກືອບທັງໝົດ.



ບ້າຂອງຂ້ອຍຮູ້ວ່າຂ້ອຍກໍ່ສາມາດທີ່ຈະແຕ່ງງານໄດ້. ລາວເລີຍສອນຂ້ອຍກ່ຽວກັບຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຄືກັບລາວສອນເດັກຍິງຄົນອື່ນໆ.



ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ການມີເພດສຳພັນ ແລະ ສາຍພົວພັນຕ່າງໆ.

### ການຊອກຫາຄູ່ທີ່ຮັກທ່ານ

ບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ, ທ່ານກໍສົມຄວນທີ່ຈະມີຄູ່ທີ່ຮັກທ່ານ ແລະ ໃຫ້ການນັບຖື ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ທ່ານ . ທ່ານສົມຄວນທີ່ຈະມີຄູ່ຮັກທີ່ຍອມຟັງ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ທ່ານຢ່າງດີ. ທ່ານສົມຄວນທີ່ຈະຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຮັກທ່ານໃນສິ່ງທີ່ທ່ານເປັນ, ເປັນຄົນຮັກທີ່ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງທ່ານ ແລະ ເປັນຜູ້ທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການຮັບມືກັບອຸປະສັກຕ່າງໆຂອງທ່ານ. ທ່ານ ສົມຄວນ ທີ່ຈະມີຄົນຮັກ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ຄວາມໄວ້ໃຈ ແລະ ຄວາມຮັກຈາກທ່ານ.

ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ ທີ່ຊອກຫາຄູ່ຮັກເວົ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າປະຕິເສດທີ່ຈະເຊື່ອແນວຄວາມຄິດທີ່ຜິດກ່ຽວກັບຄວາມພິການ. ເຂົາເຈົ້າໄດ້ທັກສະ ແລະ ຄົ້ນພົບຫົນທາງທີ່ຈະປະກອບສ່ວນໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ເຂົາເຈົ້າຍັງຮຽນຮູ້ ທີ່ຈະໃຫ້ການເຄົາລົບໃນໂຕເອງ. ເມື່ອທ່ານ ໃຫ້ການນັບຖື ແລະ ເຫັນຄຸນຄ່າໃນໂຕຂອງທ່ານເອງແລ້ວ ກໍ່ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສູງ ທີ່ທ່ານຈະໄດ້ພົບກັບຄົນຮັກທີ່ໃຫ້ການນັບຖືທ່ານເຊັ່ນກັນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ການເຄົາລົບຕົນເອງ ເບິ່ງໜ້າທີ 78 ຫາ 81.



ຫຼັງຈາກທີ່ຂ້ອຍປະສົບອຸບັດຕິເຫດ, ຫຼັງຂອງຂ້ອຍກໍ່ກົງລົງ ແລະ ມີບັນຫາໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ. ແຕ່ຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ພົບກັບຄົນຮັກ ຜູ້ທີ່ຫຼົງໄຫຼ ໃນລັກສະນະທ່າທາງ ແລະ ຄວາມກ້າຫານຂອງຂ້ອຍ. ລາວມັກທີ່ຂ້ອຍສາມາດຫົວທັງທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ເມື່ອລາວຂໍຂ້ອຍແຕ່ງງານກັບລາວ ຂ້ອຍກໍ່ຕອບຕົກລົງ. ປະຈຸບັນນີ້ ພວກເຮົາມີລູກທີ່ໜ້າຮັກໜຶ່ງຄົນ.

ກ່ອນທີ່ຜົວຂອງຂ້ອຍຈະຂໍຂ້ອຍແຕ່ງງານ, ພວກເຮົາໄດ້ສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມພິການຂອງຂ້ອຍຢ່າງເປີດເຜີຍ. ລາວບອກກັບຂ້ອຍວ່າ ລາວຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍເປັນ ລວມທັງບັນດາຂໍ້ຈຳກັດຕ່າງໆທີ່ຂ້ອຍມີໄດ້. ລາວສັນຍາວ່າຈະບໍ່ອາຍພຽງເພາະມີຂ້ອຍ. ພວກເຮົາມີຊີວິດການແຕ່ງງານບົນພື້ນຖານຂອງ ຄວາມໄວ້ໃຈ ແລະ ຄວາມນັບຖື. ພວກເຮົາກໍ່ມີລູກສອງຄົນ.



ຂ້ອຍ ແລະ ຜົວຂອງຂ້ອຍຮັກມັກກັນໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາເຮັດວຽກນຳກັນ. ພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຮົາພົບປະກັນ ແລະ ຫ້າງຫາງານແຕ່ງງານໃຫ້ພວກເຮົາ. ແມ່ຂອງລາວດີຕໍ່ພວກເຮົາຫຼາຍ ແຕ່ພໍ່ນັ້ນຂອງລາວບາງຄົນບໍ່ຢາກຍອມຮັບຂ້ອຍ. ຜົວຂອງຂ້ອຍເປັນພະນັກງານລັດ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຄິດວ່າລາວຈະບໍ່ສາມາດເດີນທາງກັບເມຍທີ່ພິການໄດ້. ທຳອິດຂ້ອຍເຈັບໃຈ ເພາະຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານັ້ນ. ດ້ວຍການຊຸກຍູ້ຂອງຜົວຂ້ອຍ ພວກເຮົາສາມາດທີ່ຈະເດີນທາງໄປມານຳກັນ ແລະ ສາມາດສ້າງສາຍ ສຳພັນອັນແໜ້ນແຟ້ນໄດ້.



ເມື່ອແມ່ຍິງພິການມີການຮຽນຮູ້ທັກສະທາງດ້ານວຽກງານ ແລະ ໄດ້ຮັບການສຶກສາລາວກໍ່ອາດຈະໄດ້ພົບກັບຄູຮັກ. ອາຊີບການງານມັກຈະໃຫ້ໂອກາດ ແລະ ການຍອມຮັບລາວຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ມັນກໍ່ຈະງ່າຍ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງພິການທີ່ມີອາຊີບການງານ ແມ່ນຜູ້ທີ່ສາມາດປະກອບ ສ່ວນຊ່ວຍຄອບຄົວໄດ້.

**ຄູ່ທາລຸນ**

ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງອາດຮູ້ສຶກວ່າລາວຈຳຕ້ອງຍອມຮັບເອົາໃຜຜູ້ໜຶ່ງມາເປັນຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ, ເຖິງວ່າຄົນດັ່ງກ່າວຈະທາລຸນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວກໍ່ຕາມ. ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງຈະຍອມຮັບເອົາຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍນຳເອົາເງິນຄຳ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອມາໃຫ້ຄອບຄົວຂອງລາວ ຫຼື ແມ່ຍິງອາດຈະຄ້າປະເວນີ ເພື່ອແລກອາຫານ ຫຼື ເພື່ອແລກກັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ລາວຕ້ອງການເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ. ແຕ່ກໍ່ມີ ບາງຄັ້ງ ທີ່ແມ່ຍິງເປັນຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ຄູ່ຂອງລາວ ພັດເປັນຜູ້ທີ່ເອົາເງິນຂອງລາວໄປ ພ້ອມກັບບອກລາວວ່າ ລາວຄວນຂອບໃຈທີ່ມີລາວເປັນຄູ່.

ເມື່ອຄອບຄົວ, ສິງຄົມ ແລະ ໂຕຂອງລາວເອງຍົກສູງໃນຄຸນຄ່າຂອງແມ່ຍິງ, ລາວກໍ່ຈະມີສາຍສຳພັນທາງເພດກັບຄົນທີ່ປະຕິບັດຕໍ່ລາວຢ່າງດີ ແລະ ຈະບໍ່ຍອມຮັບເອົາຄູ່ຜູ້ທີ່ທຸບຕີ ແລະ ທາລຸນລາວ.

**ການແຕ່ງງານທີ່ມີການຈັດຫາໃຫ້**

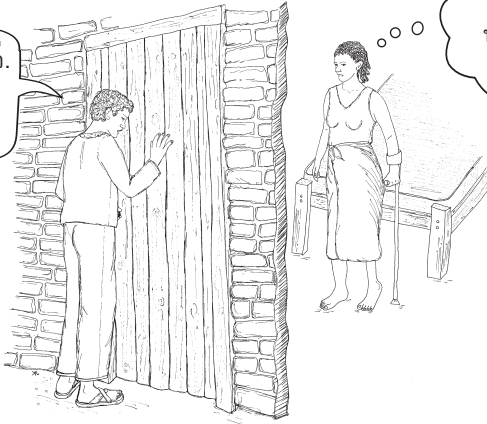
ໃນບາງຊຸມຊົນ ຄອບຄົວຈະເປັນຜູ້ຈັດຫາການແຕ່ງງານໃຫ້ກັບລູກສາວ. ໃນເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້ ແມ່ຍິງພິການ ມັກຈະຖືກປະຕິບັດຄືກັບວ່າມີຄຸນຄ່າໜ້ອຍກວ່າແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ. ຄອບຄົວຂອງລາວອາດຈະຈັດຫາການແຕ່ງງານໃຫ້ລາວກັບໃຜກໍ່ຕາມທີ່ຈະຍອມຮັບລາວ, ເຖິງແມ່ນວ່າ ສາມີໃນອານາຄົດຂອງລາວນັ້ນ ຈະບໍ່ປະຕິບັດກັບລາວຢ່າງດີກໍ່ຕາມ. ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເອງອາດຈະຍອມຮັບການແຕ່ງງານນັ້ນ ເພາະວ່າລາວບໍ່ເຫັນຄຸນຄ່າໃນໂຕເອງ ຫຼື ລາວອາດຄິດວ່າ ຄົງບໍ່ມີໃຜອີກແລ້ວທີ່ຢາກຈະແຕ່ງງານກັບລາວ.

ບາງຄັ້ງ ຜູ້ທີ່ຈະເປັນສາມີອາດຕ້ອງການສິນສອດ ຫຼື ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍອື່ນໆຈາກຄອບຄົວຝ່າຍຍິງຫຼາຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າເຈົ້າສາວມີຄວາມພິການຕິດໂຕ ຫຼື ແມ່ຍິງພິການອາດກາຍເປັນເມຍນ້ອຍ ແລະ ຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຢ່າງດີຄືກັນກັບເມຍທີ່ບໍ່ພິການ. ຖ້າຜູ້ຊາຍຫາກຮ້ອງຂໍເງິນ ຫຼື ຂອງຂັ້ວນເພີ່ມເຕີມ ເພື່ອຊົດເຊີຍຄ່າຄວາມເປັນພິການ, ສິ່ງນັ້ນເປັນເຄື່ອງໝາຍທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ລາວບໍ່ໃຫ້ການນັບຖືຄວາມເປັນແມ່ຍິງຂອງແມ່ຍິງພິການເລີຍ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຜູ້ຊາຍຈະທາລຸນແມ່ຍິງພິການໃນທາງອື່ນໆອີກ (ເບິ່ງພາກທີ 14).

### ສາມີໃນຍາມທຸ່ງຄົນ

ໃນບາງປະເທດ ຜູ້ຊາຍຈະແວະມາຫາແມ່ຍິງພິການສະເພາະໃນຕອນກາງຄືນ ເພື່ອທີ່ຈະມີເພດສຳພັນກັບລາວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຜູ້ຊາຍກໍ່ຈະຈາກໄປແຕ່ຕອນເຊົ້າ ໃນຂະນະທີ່ຍັງມີດ. ຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານີ້ ບາງຄັ້ງກໍ່ຖືກເອີ້ນວ່າ ສາມີໃນຍາມທຸ່ງຄົນ. ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ແວ່ມາຫາແມ່ຍິງພິການ ຖ້າວ່າລາວມີທ້ອງ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ເກືອບບໍ່ເຄີຍທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານການເງິນໃດໆ ແກ່ລູກທີ່ເກີດມາເລີຍ.

ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໄປທາງໃນແດ່.  
ຂ້ອຍຮັກເຈົ້າ,  
ຂ້ອຍຕ້ອງການພົບເຈົ້າ.



ລາວຈະວ່າຈັ່ງໃດນໍ  
ຖ້າຂ້ອຍບອກລາວວ່າ  
ຂ້ອຍຕັ້ງທ້ອງ?

### ຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນ

ມັນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງແມ່ຍິງ ທີ່ຕ້ອງການຄວາມເພິ່ງພໍໃຈທາງເພດ ຮ່ວມກັບຄູ່ຮັກຂອງລາວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງ ອາດຈະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈຈາກການມີເພດສຳພັນເລີຍ ເຊິ່ງມັນອາດມີຫຼາຍເຫດຜົນສຳລັບເລື່ອງນີ້. ຜູ້ຊາຍອາດບໍ່ຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງຕອບສະໜອງຕໍ່ກັບການສຳຜັດທາງເພດແຕກຕ່າງໄປຈາກສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍຕອບສະໜອງ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກສອນວ່າ ລາວຄວນມີຄວາມສຸກຈາກການມີເພດສຳພັນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ຫຼື ລາວບໍ່ຄວນບອກຄູ່ຂອງລາວວ່າ ລາວມັກແບບໃດ ບໍ່ວ່າຄູ່ຂອງລາວຈະເປັນຊາຍ ຫຼື ຍິງ.

ຄວາມພິການອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍຂຶ້ນ ທີ່ແມ່ຍິງພິການຈະເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈ. ລາວອາດຕ້ອງການຊອກຫາວິທີທາງ ທີ່ແຕກຕ່າງໃນການມີເພດສຳພັນ ເພື່ອໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີ ໂດຍສະເພາະ ຫາກລາວຫາກໍ່ກາຍເປັນຄົນພິການ. ຄືກັນກັບການທີ່ລາວດູແລຄວາມສະອາດສ່ວນຕົວປະຈຳວັນ ໃນທາງທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມພິການຂອງລາວ, ລາວກໍ່ສາມາດທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ໃນທາງທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມພິການຂອງລາວເຊັ່ນກັນ ເພື່ອນຳຄວາມພໍໃຈມາໃຫ້ລາວ.



### ຮ່າງກາຍຈະຕອບສະໜອງແນວໃດ ຕໍ່ກັບຄວາມພໍໃຈທາງເພດ

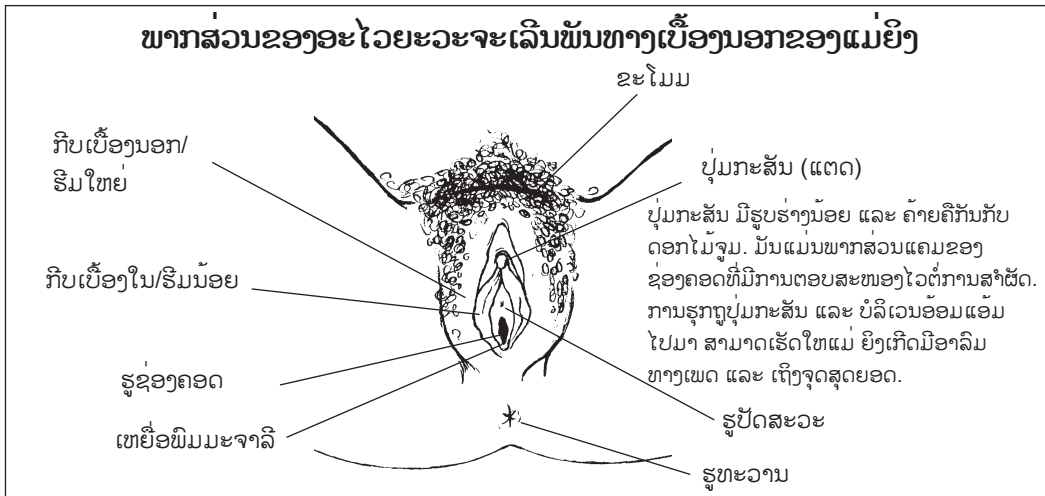
ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດ ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະເພດຈະຕອບສະໜອງໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຕໍ່ກັບຄວາມຄິດເລື່ອງເພດ ແລະ ການສຳຜັດທາງເພດ. ເມື່ອຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີຄວາມຄິດເລື່ອງເພດ ຫຼື ຖືກສຳຜັດໃນທາງເພດ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະເກີດອາລົມ. ເມື່ອເກີດມີຄວາມຄິດເລື່ອງເພດ ແລະ ການສຳຜັດທາງເພດຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່າໃດ, ກໍ່ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີອາລົມຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ. ຄວາມຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນທາງເພດໃນຜູ້ຊາຍຈະເຫັນໄດ້ງ່າຍກວ່າ ເພາະວ່າອົງຄະຊາດຂອງລາວຈະແຂງໂຕຂຶ້ນ.

ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ກໍ່ເກີດອາລົມຕື່ນເຕັ້ນເຊັ່ນກັນ ແຕ່ມັນກໍ່ຍາກທີ່ຈະເຫັນໄດ້. ປຸ່ມກະສັນ (ແຕດ) ແຂງໂຕ ແລະ ຕຶງຂຶ້ນ, ຮີມຫີ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະຕອບສະໜອງໄວຕໍ່ການສຳຜັດ. ຊ່ອງຄອດຈະປຽກດ້ວຍນ້ຳມື້ນໃສ. ຫົວນົມຂອງລາວອາດພອງຂຶ້ນ ແລະ ຕອບສະໜອງໄວຕໍ່ການສຳຜັດເຊັ່ນກັນ.

ຖ້າວ່າການສຳຜັດທາງເພດ ແລະ ຄວາມຄິດເລື່ອງເພດທາກສືບຕໍ່ໄປອີກ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງທາງເພດຈະກໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນຈົນກວ່າລາວເຖິງຈຸດສຸດຍອດ. ເມື່ອມີການເຖິງຈຸດສຸດຍອດແລ້ວ, ພະລັງ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງໃນຮ່າງກາຍຈະຂຶ້ນເຖິງຈຸດສູງສຸດ ແລະ ແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍ ແລະ ມີຄວາມສຸກຢ່າງເຕັມປຸ່ມ.

ເມື່ອຜູ້ຊາຍເຖິງຈຸດສຸດຍອດ, ໂຄຍຂອງລາວຈະຫຼັ່ງນ້ຳກາມອອກມາ ເຊິ່ງເປັນນ້ຳເມືອກແຫຼວທີ່ປະກອບມີອະສຸຈິ. ຫຼັງຈາກການເຖິງຈຸດສຸດຍອດແລ້ວ ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜ່ອນຄາຍ ແລະ ໂຄຍຂອງລາວກໍ່ຈະອອນໂຕລົງເປັນປົກກະຕິ.

ການສຳຜັດປຸ່ມກະສັນ (ແຕດ) ເປັນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດການເຖິງຈຸດສຸດຍອດ. ການເຖິງຈຸດສຸດຍອດ ຍັງສາມາດເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອມີການຮຸກຮູ້ທາງເບື້ອງໃນຊ່ອງຄອດ, ດ້ວຍໂຄຍ ຫຼື ນິ້ວມື. ຮູທະວານຂອງແມ່ຍິງຍັງເປັນທີ່ຕອບສະໜອງໄວຕໍ່ການສຳຜັດ. ການເຖິງຈຸດສຸດຍອດໃນແມ່ຍິງມັກໃຊ້ເວລາດົນກວ່າຜູ້ຊາຍ.



ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ສາມາດເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້ ແຕ່ວ່າຮ່າງກາຍ ແລະ ປະສົບການຂອງແມ່ຍິງ ແຕ່ລະຄົນຈະແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່າໃນພາກສ່ວນເບື້ອງ ລຸ່ມຂອງຮ່າງກາຍ ອາດຕ້ອງການໃຫ້ເນັ້ນ ຫຼື ຮຸກຮູ້ປຸ່ມກະສັນ (ແຕດ) ຂອງເຂົາເຈົ້າແຮງກວ່າປົກກະຕິ, ບາງຄັ້ງກໍ່ຕ້ອງ ການທີ່ຈະໃຫ້ເນັ້ນລົງໄປ ທີ່ຊ່ອງຄອດພ້ອມນຳອີກ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເກີດມີການເຖິງຈຸດສຸດຍອດ. ແມ່ນແຕ່ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແພປະສາດສັນຫຼັງ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຮ່າງກາຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກກໍ່ຍັງສາມາດ ເຖິງຈຸດສຸດຍອດໄດ້ ພຽງແຕ່ເຂົາເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ.

ແມ່ຍິງຕ່າງຄົນຕ່າງ ກໍ່ຈະມີຈຸດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຢູ່ຮ່າງກາຍ ທີ່ພາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກພໍໃຈ ແລະ ມັກໃຫ້ມີການສຳຜັດ. ເກືອບໝົດທຸກຄົນຄິດວ່າ ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ນົມຂອງແມ່ຍິງແມ່ນ ພາກສ່ວນ “ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ” ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ວ່າ ມີ, ລຳຄໍ, ໃບໜ້າ ແລະ ຫ້ອງ ຂອງແມ່ຍິງ ສາມາດເປັນຈຸດທີ່ຕອບສະໜອງຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈໃຫ້ກັບແມ່ຍິງໄດ້ ເມື່ອຈຸດ ເຫຼົ່ານັ້ນທາກຖືກສຳຜັດ. ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນລ່ອຍ ຫຼື ມີບາດແພປະສາດສັນຫຼັງນັ້ນ ບັນດາຈຸດ ເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດເປັນທີ່ຕອບສະໜອງສູງທີ່ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈທີ່ຄືກັນກັບການເຖິງຈຸດສຸດຍອດ ແກ່ເຂົາເຈົ້າ ຍ້ອນພວກມັນຖືກສຳຜັດ.

ປະສາດສຳຜັດທັງໝົດເຊັ່ນ: ການຈັບບາຍ, ການສູດດົມ, ການໄດ້ຍິນ, ການຮັບຮູ້ລົດຊາດ ແລະ ການມອງເຫັນ - ເປັນວິທີທີ່ສຳຄັນ ແລະ ໃຫ້ຄວາມພໍໃຈທາງເພດ. ແຕ່ລະຄົນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ ທີ່ພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການ ລ້ວນແຕ່ນຳໃຊ້ສຳຜັດເຫຼົ່ານັ້ນໃນທາງຂອງໃຜມັນ. ສຳລັບ ແມ່ຍິງພິການທາງສາຍຕາແລ້ວ, ການສຳຜັດ, ການສູດດົມ ແລະ ການໄດ້ຍິນສຽງ ອາດເປັນສິ່ງ ສຳຄັນທີ່ສຸດ. ສຳລັບແມ່ຍິງຫູໜວກ, ການສຳຜັດ ແລະ ການມອງເຫັນອາດເປັນພາກສ່ວນທີ່ຕອບ ສະໜອງທາງເພດໄດ້ດີທີ່ສຸດ.

ແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງ ສາມາດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພາກສ່ວນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍທີ່ຕອບສະໜອງ ໄວຕໍ່ການສຳຜັດ ແລະ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການເຖິງຈຸດສຸດຍອດດ້ວຍການສຳຜັດທາງເພດ ໃຫ້ຕົວເອງ ຫຼື ດ້ວຍການໃຫ້ຄູ່ຂອງລາວຮູ້ເຖິງສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກດີ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດ ໂດຍສະເພາະສຳ ລັບແມ່ຍິງທີ່ຫາກໍ່ກາຍເປັນຄົນພິການ. ມັນອາດເຮັດໃຫ້ຄູ່ຂອງລາວຮູ້ສຶກດີ ທີ່ຮູ້ວິທີການສ້າງຄວາມພໍໃຈໃຫ້ລາວ.

## ວິທີທາງຕ່າງໆໃນການມີເພດສຳພັນ

ຄົນເຮົາມີຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການມີເພດສຳພັນ ແລະ ສ້າງຄວາມພໍໃຈຮ່ວມກັນ. ຄົນສ່ວນ ໃຫຍ່ມັກຈະຄິດເຖິງເລື່ອງເພດສຳພັນນັ້ນ ມີຂຶ້ນພຽງແຕ່ ອົງຄະຊາດຂອງຊາຍເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່ມີຫຼາຍວິທີອື່ນອີກ ທີ່ຄົນເຮົາສາມາດມີເພດສຳພັນທີ່ດີ ແລະ ສະແດງຄວາມຮັກຕໍ່ກັບ ຄົນອື່ນ. ການມີເພດສຳພັນ ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ສິ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອະໄວຍະວະເພດເທົ່ານັ້ນ. ການຈູບ, ການກອດ ແລະ ການສົນທະນາກໍ່ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງການມີເພດສຳພັນ. ການສຳຜັດກັບ ໃບໜ້າ, ມີ, ຫຼັງ ແລະ ລຳຄໍຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນວິທີທີ່ດີ ໃຫ້ແກ່ການເກີດຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ. ການສຳຜັດ ຫຼື ການຮຸກຮູ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງກັນ ແລະ ກັນ ອາດເປັນອີກທິນທາງໜຶ່ງ ທັງເປັນ ການໃຫ້ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມສຸກທາງເພດ.

### ເພດສຳພັນ ໃນສາຍສຳພັນກັນ

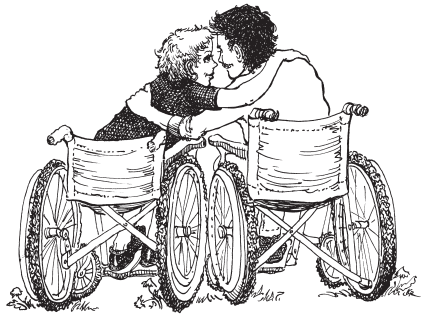
ແມ່ຍິງສ່ວນໃຫຍ່ຕ້ອງການທີ່ຈະມີສາຍສຳພັນອັນໄກ້ຊິດ ແລະ ມີສາຍໃຍຮັກກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ ເອົາໃຈໃສ່ເຂົາເຈົ້າ. ສາຍສຳພັນເຫຼົ່ານີ້ ອາດເກີດມີກັບຄົນພິການອື່ນ ຫຼື ກັບຄົນທີ່ບໍ່ພິການ. ແມ່ຍິງ ພິການບາງຄົນກໍ່ແຕ່ງງານແລ້ວ ແລະ ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ. ບາງຄົນກໍ່ເປັນແມ່ ແຕ່ບາງຄົນ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ເປັນເຊັ່ນນັ້ນ.

ສຳລັບແມ່ຍິງພິການ ແລະ ຄູ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເພດສຳພັນສາມາດໃຫ້ຄວາມສຸກຫຼາຍຂຶ້ນໄດ້ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າເຕັມໃຈທີ່ຈະທົດລອງ ແລະ ຄົ້ນຫາທິນທາງໃໝ່ໃນການກະທຳສິ່ງຕ່າງໆ. ແທນທີ່ຈະສຸມໃສ່ສິ່ງທີ່ເຮັດບໍ່ໄດ້ (ສິ່ງທີ່ຍາກສຳລັບທ່ານ), ຄວນທັນໄປເຮັດໃນສິ່ງທີ່ນຳມາເຊິ່ງ ຄວາມພໍໃຈມາໃຫ້ໂຕທ່ານເອງ ແລະ ຄູ່ຂອງທ່ານ.

### ການສົນທະນາກັບຄູ່ຂອງທ່ານ

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນອາດທີ່ຈະສົນທະນາ ຫຼື ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ ຕໍ່ກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ມັນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດ ທີ່ຈະມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຕ້ອງການສາຍສຳພັນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າ ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ. ຖ້າທ່ານວາງແຜນທີ່ຈະມີເພດສຳພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ມັນຈະເປັນການດີ ຖ້າໄດ້ ສົນທະນາກັບຄົນດັ່ງກ່າວລ່ວງໜ້າ ກ່ຽວກັບເລື່ອງຕ່າງໆດັ່ງເຊັ່ນ ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າທີ 221 ຫາ 223) , ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມຄາດຫວັງຕ່າງໆ.

ຈິ່ງສົນທະນາກັບຄູ່ຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບບັນດາອຸປະສັກ  
 ໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາຂອງທ່ານ ແລະ ບັນດາວິທີທາງທີ່  
 ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານອາດຕອບສະໜອງຕໍ່ກັບການກະຕຸ້ນ  
 ທາງເພດ. ມີບາງຄັ້ງທີ່ຄູ່ຮ່ວມເພດອາດກັງວົນວ່າ  
 ການມີເພດສຳພັນຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ  
 ຫຼື ເປັນອັນຕະລາຍ ເພາະຄວາມພິການຂອງເຂົາເຈົ້າ.  
 ບັນຫາດັ່ງກ່າວ ອາດນຳໄປສູ່ການຫຼຸດຖອຍລົງຂອງ  
 ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ. ເມື່ອແຕ່ລະຝ່າຍໃນຄູ່ຮ່ວມເພດ  
 ຮູ້ເຖິງຮູບແບບການສົນທະນາທາງເພດ ແລະ ການສຳຜັດທີ່ແຕ່ລະຝ່າຍຕ້ອງການແລ້ວ, ເຂົາເຈົ້າ  
 ກໍ່ຈະເກີດມີຄວາມເພີດເພີນທາງເພດຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄວາມຕ້ອງການຂອງແຕ່ ລະຄົນຈະແຕກຕ່າງກັນ.  
 ດັ່ງນັ້ນ ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນມັກ ແມ່ນການສົນທະນາ ແລະ ການທົດລອງ.



ສິ່ງດີໆທີ່ຄວນຈະສົນທະນາແມ່ນ:

- ສະຖານທີ່ທີ່ງ່າຍສຳລັບການມີເພດສຳພັນ. ຕົວຢ່າງ: ຢູ່ເທິງຕຽງ, ຢູ່ເທິງລີ້ໂຍກ, ຢູ່ເທິງເກົ້າ ອີ້ ຫຼື ຢູ່ເທິງພື້ນ.
- ທາງການມີເພດສຳພັນໃດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບ ຫຼື ມີຄວາມສະບາຍຂຶ້ນ.
- ຄວາມພິການຂອງທ່ານສິ່ງຜົນກະທົບແນວໃດ ຕໍ່ກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍທ່ານ.
- ວິທີທີ່ພວກທ່ານຈະສາມາດສະໜອງຄວາມເພິ່ງພໍໃຈໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນ.
- ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເກີດອາການເມື່ອຍໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ຄວນຫາເວລາໃດໜຶ່ງຂອງວັນ ຫຼື ອາທິດ ທີ່ທ່ານມີພາລະກຳລັງຫຼາຍທີ່ສຸດ ສຳລັບການມີເພດສຳພັນ.
- ສິ່ງໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກດີ ແລະ ສິ່ງໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ດີ.

ຖ້າຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງທ່ານເປັນທັງຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ກໍ່ຈະເປັນປະໂຫຍດທີ່ຈະສົນທະນາກ່ຽວກັບ  
 ຄວາມແຕກຕ່າງ ລະຫວ່າງເວລາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນສຳລັບການດູແລ ແລະ ເວລາທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນສຳລັບ  
 ການເປັນຄູ່ຮ່ວມເພດ.

**ສິ່ງສຳຄັນ** ການຝຶກຝົນ ກ່ຽວກັບ ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ ໃນການປ້ອງກັນ  
 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເຊິ່ງລວມທັງ ເຮັດໄອວີ. ການກວດຫາ ເຮັດໄອວີ ກ່ອນການມີເພດ  
 ສຳພັນພ້ອມກັບຄູ່ຂອງທ່ານກໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ເບິ່ງໜ້າທີ 208-209.  
 ພ້ອມກັນນັ້ນ ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ໂດຍທີ່ບໍ່ໃຫ້ມີລູກ, ເບິ່ງພາກທີ 9 ເພື່ອເປັນ  
 ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ ແລະ ເບິ່ງໜ້າທີ 231-254  
 ກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດ.

### ສະພາບທາງເພດສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ກາຍເປັນຄົນພິການ

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ກາຍເປັນຄົນພິການຍ້ອນປະສົບອຸບັດຕິເຫດ ຫຼື ຍ້ອນການເຈັບເປັນ ອາດຈະຮັບຮູ້ວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດຂອງລາວມີການປ່ຽນແປງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດໜ້ອຍລົງ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງເພດຢູ່ຊົ່ວຄາວ. ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງກໍ່ຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດທີ່ຈະໄດ້ ຮັບຄວາມພໍໃຈ ແລະ ຄວາມເພີດເພີນທາງເພດໄດ້ອີກ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງການຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ທີ່ວ່າຄວາມພິການຂອງເຂົາເຈົ້ານັ້ນ ມີຜົນກະທົບແນວໃດ ຕໍ່ກັບສະພາບທາງເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກມີຄູ່, ແຕ່ລະຄູ່ກໍ່ຕ້ອງການຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດນັ້ນ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບແນວໃດຈາກຄວາມພິການ.



ຖ້າທ່ານວ່າທ່ານມີການພົວພັນທາງເພດ ກັບໃຜຄົນໜຶ່ງ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກາຍເປັນຄົນພິການ, ທ່ານອາດເກີດຄວາມຍ້ານກົວທີ່ຈະພະຍາຍາມມີເພດສຳພັນອີກ. ທ່ານອາດຈະກັງວົນວ່າ ຄູ່ຂອງທ່ານຈະບໍ່ເຫັນຄວາມດີງດູດທາງເພດໃນໂຕທ່ານອີກ ຫຼື ທັງທ່ານ ແລະ ຄູ່ຂອງທ່ານອາດ ກັງວົນວ່າຈະບໍ່ສາມາດສ້າງຄວາມເພິ່ງພໍໃຈໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນໄດ້ອີກ. ການສົນທະນາກັນກ່ຽວກັບ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສິ່ງທີ່ພວກທ່ານຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແປງຈະເປັນປະໂຫຍດທີ່ສຸດ. ວິທີທາງທີ່ພວກທ່ານ ມີເພດສຳພັນອາດຈະແຕກຕ່າງ ແຕ່ມັນກໍ່ຄ້າຍກັນກັບຄູ່ອື່ນໆ ພວກທ່ານກໍ່ຈະຫາວິທີ ການມີເພດ ສຳພັນ ແລະ ສ້າງຄວາມພໍໃຈໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນໄດ້ເອງ ເຊິ່ງເລື່ອງນີ້ເປັນຄວາມຈິງ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າທ່ານຫາກມີສາຍສຳພັນທີ່ໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ມີການສື່ສານທີ່ດີ ກ່ອນທີ່ຈະກາຍເປັນຄົນພິການ.

### ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ

ການຊອກຫາເວລາ ແລະ ສະຖານທີ່ທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບການມີເພດສໍາພັນ ເປັນເລື່ອງຍາກສໍາລັບແມ່ຍິງພິການ ໂດຍສະເພາະຖ້າເຂົາເຈົ້າ ຫາກຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມພ້ອມ ສໍາລັບການມີເພດສໍາພັນ ແລະ ມັນກໍຍິ່ງຍາກຂຶ້ນອີກສໍາລັບແມ່ຍິງພິການທີ່ອາໄສຢູ່ກັບຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບໍ່ມີຄຳຕອບໃດທີ່ງ່າຍດາຍຕໍ່ກັບບັນຫານີ້ ໂດຍສະເພາະຖ້າຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລທາກຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຄວນມີເພດສໍາພັນ. ບາງຄັ້ງ ການສົນທະນາກັບຄົນທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານ ຢູ່ອາດເປັນປະໂຫຍດ ຫຼື ທ່ານສາມາດພະຍາຍາມສົນທະນາກັບຄົນອື່ນໆທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ແລະ ສາມາດທີ່ຈະສົນທະນາກັບຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ່ານໄດ້. ການສົນທະນາກັບແມ່ຍິງພິການອື່ນໆ ແລະ ແລກປ່ຽນປະສົບການເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ກໍ່ໃຫ້ຂໍ້ຄິດດີໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ບາງຄົນກໍ່ຫາທາງທີ່ຈະຈັດການດ້ວຍໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ແມ່ຍິງພິການສາມາດທີ່ຈະມີເພດສໍາພັນກັບຄູ່ຂອງລາວ ໃນຂະນະທີ່ນັ່ງຢູ່ເທິງລໍ້ໂຍກ. ເພາະສະນັ້ນ ລາວບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຫ້ໃຜມາຊ່ວຍເຫຼືອລາວເຄື່ອນຍ້າຍຂຶ້ນເທິງຕຸງໆ. ແມ່ຍິງພິການບາງຄົນກໍ່ພົບວ່າ ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຫັນໃຈ ຕໍ່ກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ຕ້ອງການທີ່ຈະສະໜັບສະໜູນສາຍສໍາພັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ພວກເຮົາພາກັນ  
ໄປຫາແມ່ຍ່າຂອງເຈົ້າ ແລະ  
ເວົ້າກັບລາວເທາະວ່າ  
ເວລາຜົວຂອງເຈົ້າກັບບ້ານ  
ເຈົ້າຢາກໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບລາວ  
ຕາມລຳພັງ ສອງຄົນໃນ  
ສະຖານທີ່  
ທີ່ເປັນສ່ວນຕົວ.



### ການຊອກຫາທ່າຮ່ວມເພດ ທີ່ເໝາະສົມ

ຖ້າວ່າທ່ານຫາກມີຂໍ້ຈຳກັດໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ ທ່ານອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຫົດລອງເພື່ອຊອກຫາທ່າຮ່ວມເພດທີ່ມີຄວາມສະດວກສະບາຍ. ແມ່ຍິງທີ່ພິການທາງສະໝອງ, ກ້າມເນື້ອອ່ອນເພຍ, ກ້າມເນື້ອຕິງ ຫຼື ຫົດຕິບ ຫຼື ເປັນປະດິງຂໍ້ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຄວາມພິການເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການ



ປັດຈຸບັນ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ  
ຂ້ອຍເປັນລາຊະນີ ເພາະວ່າ  
ຂ້ອຍຈະນັ່ງຢູ່ເທິງລໍ້ໂຍກ  
ໃນເວລາມີການຮ່ວມເພດ.  
ມັນຍັງເພີ່ມຄວາມສະໜຸກ  
ຕື່ນເຕັ້ນນຳອີກ.

ເຈັບປວດ ຫຼື ອ່ອນເພຍ ອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກຄູ່ຂອງລາວ ເພື່ອຫາທ່າຮ່ວມເພດທີ່ສະດວກສະບາຍ. ການໃຊ້ໝອນ ຫຼື ຜ້າແພກ້ ຮອງຂາ ຫຼື ສະໂພກກໍ່ເປັນແນວຄິດທີ່ດີ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຖ້າວ່າ



ນ້ຳໜັກຂອງຄູ່ຮ່ວມເພດຫາກເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປວດ, ທິດລອງທ່າທີ່ທ່ານທັງສອງນອນສະແດງ ຫຼື ນັ່ງນຳກັນຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້. ການຈູບ ແລະ ການສຳຜັດເປັນເລື່ອງທີ່ງ່າຍດາຍ, ແຕ່ວ່າການຮ່ວມເພດທີ່ໃຊ້ອົງຄະຊາດຊາຍສອດເຂົ້າໃສ່ໃນຊ່ອງຄອດ ອາດຈະຍາກແດ່ ເລັກນ້ອຍ. ການມີເພດສຳພັນດ້ວຍປາກອາດຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍກວ່າ ຖ້າທັງສອງຫາທ່າທີ່ເໝາະສົມໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານເປັນອຳມະພາດ, ທ່ານອາດຮູ້ໂຕເອງວ່າ ທ່ານເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ຫຼາຍສຳໃດ ແລະ ການວາງຮ່າງກາຍໃນທ່າໃດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ເຊິ່ງແລ້ວແຕ່ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເປັນອຳມະພາດເຖິງຂັ້ນໃດ ທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງການຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄູ່ຮ່ວມເພດ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລທີ່ໄວ້ໃຈ.

ທ່ານອນທີ່ໃຊ້ສຳລັບການກວດທ້ອງນ້ອຍ ຍັງເປັນທ່າທີ່ສາມາດໃຊ້ສຳລັບການຮ່ວມເພດ (ເບິ່ງ ໜ້າທີ 166) ແລະ ທ່າສຳລັບ “ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ” ທີ່ຖືກຈັດລຽງໄວ້ໃນໜ້າທີ 232 ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດສຳລັບການຮ່ວມເພດ.

## ບັນຫາທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ ລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ

### ການເຈັບປວດ ໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ

ການຮ່ວມເພດ ຈະຕ້ອງບໍ່ເຈັບປວດ. ບາງຄັ້ງ ການເຈັບປວດ ແມ່ນຍ້ອນຄວາມພິການ ຂອງແມ່ຍິງ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນເກີດມາຈາກສາເຫດອື່ນໆ. ປົກກະຕິແລ້ວ, ມີຫຼາຍສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງລາວ ສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກເຈັບໜ້ອຍລົງ. ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກເຈັບເມື່ອໂຄຍ ຫຼື ນິ້ວມື ຫຼື ມີ ຂອງຄູ່ຮ່ວມເພດສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດຂອງລາວ ເຊິ່ງມັກຈະເກີດຂຶ້ນນີ້ໃນເວລາທີ່:

- ຄູ່ຮ່ວມເພດຂອງລາວຫາກສອດໂຄຍໃສ່ລາວໄວເກີນໄປ ກ່ອນທີ່ລາວຈະຜ່ອນຄາຍ ແລະ ຊອງຄອດຂອງລາວປຽກຊຸ່ມພໍ.
- ລາວຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍ ຫຼື ບໍ່ຕ້ອງການທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.
- ລາວມີການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ມີເນື້ອງອກໃນຊ່ອງຄອດ ຫຼື ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງລາວຖືກຕັດ ຫຼື ຖືກຫຍິບ (ການຕັດອະໄວຍະສືບພັນຍິງ).

ແມ່ຍິງບາງຄົນທີ່ມີກ້າມເນື້ອຕຶງ, ຈັງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜໃນປະສາດສັນຫຼັງ ອາດປະເຊີນກັບອາການເຈັບປວດ ເມື່ອມີສິ່ງໃດໜຶ່ງຖືກສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ຖ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ກໍ່ຄວນພະຍາຍາມຊອກຫາວິທີການຮ່ວມເພດແບບອື່ນ ທີ່ຈະນຳມາເຊິ່ງຄວາມພໍໃຈໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍ.

### ຊ່ອງຄອດແຫ້ງ

ການຮ່ວມເພດອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດມີການເຈັບປວດ ຖ້າວ່າຊ່ອງຄອດທາກແຫ້ງເກີນໄປ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ເມື່ອແມ່ຍິງຖືກກະຕຸ້ນທາງເພດ ຊ່ອງຄອດຈະປຽກຊຸ່ມ ເຊິ່ງເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ ຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງມັກຈະເຮັດໃຫ້ການປຽກຊຸ່ມຂອງຊ່ອງຄອດໜ້ອຍລົງ. ບັນຫານີ້ ສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະ ກັບແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະດິງຂໍ້ ແລະ ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງ.

ວິທີທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ ແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ເວລາໃນການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຈະສາມາດສ້າງຄວາມປຽກຊຸ່ມໃຫ້ກັບໂຕມັນເອງໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ນ້ຳຢາຫຼໍ່ລິ້ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດມື້ນ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບໍ່ຈິກຂາດ.

**ສິ່ງສຳຄັນ** ຖ້າຫາກນ້ຳໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມທີ່ເຮັດດ້ວຍຢາງດິບ ໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ, ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳມັນ, ເຢວນ້ຳມັນ (ວາສຊີລິນ), ເນີຍ, ນ້ຳມັນຈາກທຳມະຊາດ ຫຼື ໂລຊັ່ນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດປຽກຊຸ່ມຂຶ້ນ ແຕ່ໃຫ້ໃຊ້ສານຫຼໍ່ລິ້ນທີ່ເຮັດຈາກນ້ຳ ເຊັ່ນ: ເຄວາຍ ເຢວລີ (KY Jelly) ກັບຖືງຢາງອານາໄມ.

ຢູ່ບາງແຫ່ງ, ຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກຮ່ວມເພດໃນຂະນະທີ່ຊ່ອງຄອດແຫ້ງຫຼາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ແມ່ຍິງຈະເອົາສະໝຸນໄຂ່ ຫຼື ແປ້ງໃສ່ຊ່ອງຄອດ ຫຼື ລ້າງຊ່ອງຄອດກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ແຕ່ວ່າເມື່ອຊ່ອງຄອດທາກແຫ້ງ ມັນສາມາດເກີດການຄັນຄາຍລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດໄດ້ ເຊິ່ງມັກຈະພາໃຫ້ຕິດເຊື້ອ ເອຈໄອວີ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ ງ່າຍຂຶ້ນ.

### ອາການເຈັບປວດຕາມຂັ້ຕໍ່ ແລະ ກ້າມເນື້ອ

ບາງຄັ້ງຄວາມພິການ ເຊັ່ນ: ອັກເສບຂໍ້ກະດູກ ຈະເປັນ ສາເຫດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກປວດເມື່ອມີການເຄື່ອນຍ້າຍໄປ ມາຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ຖ້າອາການດັ່ງກ່າວ ຫາກເກີດກັບທ່ານ, ຄວາມຮ້ອນສາມາດຊ່ວຍບັນເທົາອາການປວດນັ້ນໄດ້. ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າແພຈຸ່ມລົງນ້ຳອຸ່ນແລ້ວໂທມໄວ້ບໍລິເວນຂໍ້ທີ່ປວດ ຫຼື ໄຄ່ ຫຼື ອາບນ້ຳອຸ່ນກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເກີດມີຄວາມເພີດເພີນ ກັບການຮ່ວມເພດ ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກໃຊ້ຢາເພື່ອບັນເທົາອາການປວດ, ພະຍາຍາມ ກິນຢາໃນເວລາໃດໜຶ່ງຂອງວັນທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເກີດຄວາມຮູ້ສຶກດີ ເມື່ອກະກຽມໃຫ້ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ.



### ອາການກ້າມເນື້ອຫົດຈັງ

ເມື່ອແມ່ຍິງພິການເຊັ່ນ: ອຳມະພາດທາງສະໝອງ ຫຼື ເປ້ຍລ່ອຍ ຫາກເກີດມີການກະຕຸ້ນທາງເພດ, ກ້າມເນື້ອຂອງລາວອາດຈະແໜ້ນຂຶ້ນ (ກ້າມເນື້ອຫົດຈັງ) ຢ່າງກະທັນຫັນ. ການຫົດຈັງຂອງ ກ້າມເນື້ອ ຈະບໍ່ເປັນຕະລາຍ, ເວັ້ນເສຍແຕ່ມັນຫາກແກ່ຍາວເປັນເວລາດົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຈຶ່ງ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຢຸດເຊົາການຮ່ວມເພດ. ບາງຄັ້ງ, ການນວດເບົາໆທີ່ບໍລິເວນກ້າມເນື້ອທີ່ຈັງ ຫຼື ການ ຢຽດບໍລິເວນທີ່ມີກ້າມເນື້ອຫົດຈັງແບບເບົາໆສາມາດບັນເທົາອາການປວດໄດ້. ແຕ່ວ່າ ບໍ່ຄວນ ພະຍາຍາມດຶງ ຫຼື ທຸບກ້າມເນື້ອທີ່ຈັງນັ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຫາກໃຊ້ຢາ ເພື່ອປ້ອງກັນອາການກ້າມເນື້ອ ຫົດຈັງ ຄວນກິນຢານັ້ນກ່ອນການຮ່ວມເພດ.

### ການດູແລພິກຍຸ່ວ ແລະ ລຳໄສ້

ຖ້າຈະໃຫ້ດີທີ່ສຸດ ຄວນຖ່າຍອາຈິມ ແລະ ຍຸ່ວກ່ອນການມີເພດສຳພັນ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຖ້າຫາກ ມີການໃຊ້ຖົງທີ່ມັດຕິດໄວ້ກັບຂາ ສຳລັບ ເກັບປັດສະວະຈາກທີ່ລະບາຍປັດສະວະກໍ່ຄວນເຮັດໃຫ້ ຖົງນັ້ນເປົ່າຫວ່າງ. ເພື່ອຫຼີກລ້ຽງ ການເກີດເຫດບັງເອີນກຽວກັບພິກຍຸ່ວ ແລະ ລຳໄສ້ ມັນອາດຈະ ເປັນການດີ ທີ່ຈະບໍ່ກິນ ຫຼື ດື່ມໃນເວລາທີ່ໃກ້ຈະມີການຮ່ວມເພດ.

ຖ້າວ່າທີ່ລະບາຍປັດສະວະຫາກຜູກຕິດກັບຮ່າງກາຍຕະຫຼອດເວລາ ອາດຈະຕິດໄວ້ດ້ວຍ ສະກັອດ ຫຼື ມັດໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄຸງໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ທີ່ລະບາຍປັດສະວະນັ້ນ ກົງ ຫຼື ຖືກບິດໃຫ້ຄົດ. ອາດຈະຖອດທີ່ລະບາຍປັດສະວະນັ້ນອອກກ່ອນກໍ່ໄດ້ ເຊິ່ງສາມາດປະໄວ້ ເປັນເວລາດົນເຖິງ 4 ຊົ່ວໂມງ. ແຕ່ກ່ອນຖອດ ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ (ເບິ່ງໜ້າທີ່ 118 ຫາ 121). ປົກກະຕິແລ້ວ ການປະທໍລະບາຍປັດສະວະໄວ້ກັບຮ່າງກາຍ ລະຫວ່າງ ການຮ່ວມເພດຈະເປັນວິທີ ທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງພິການ ຫາກເອົາທີ່ລະບາຍປັດສະວະອອກລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ, ລາວອາດຈະ ຖ່າຍປັດສະວະລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ. ຍ້ອນມີທີ່ລະບາຍປັດສະວະ ພິກຍຸ່ວຈະບໍ່ລື້ງຈະເກັບ ປັດສະວະໄວ້ພາຍໃນ ແລະ ປັດສະວະນັ້ນຈະໄຫຼອອກມາ. ນອກນັ້ນ ລາວອາດຈະຖ່າຍອາຈິມ ອອກໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດອີກ. ຄວນເອົາຜ້າແພ ຫຼື ຜ້າເຊັດວາງໄວ້ໃກ້ກັບໂຕເພື່ອເຊັດ ປັດສະວະ ຫຼື ອາຈິມ ຖ້າຫາກເກີດມີການຖ່າຍ.

ການສືນທະນາເຖິງຄວາມເປັນໄປໄດ້ ທີ່ອາດຈະມີການຖ່າຍປັດສະວະ ຫຼື ອາຈິມ ກັບຄູ່ ຂອງທ່ານໄວ້ລ່ວງໜ້າຈະດີທີ່ສຸດ. ເລື່ອງນີ້ເປັນບັນຫາທີ່ຍາກທີ່ຈະເວົ້າ ແລະ ແມ່ຍິງທຸກຄົນ ເວົ້າເຖິງບັນຫານີ້ໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຖືວ່າ ມັນເປັນພາກສ່ວນໜຶ່ງໃນຊີວິດ ສ່ວນແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ຖືເປັນເລື່ອງຕະຫຼົກ ແລະ ຫົວຂວັນໃສ່ມັນ.

**ສິ່ງສຳຄັນ** ຖົງຢາງອະນາໄມອາດຈະຂາດ ຫຼື ແຕກເມື່ອມີການຮຸກຮູ້ກັບທີ່ລະບາຍປັດສະວະ. ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫານີ້, ຄວນໃຊ້ນ້ຳຢາທີ່ລື້ນທີ່ມີສ່ວນປະສົມຫຼັກຈາກນ້ຳທາໃສ່ພາກສ່ວນ ທາງເບື້ອງ ນອກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃສ່ພາຍໃນຊ່ອງຄອດ.

**ສິ່ງສໍາຄັນ** ໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດ ແມ່ຍິງທີ່ມີບາດແຜປະສາດສັນຫຼັງອາດຈະເກີດມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ພ້ອມກັບອາການເຈັບຫົວຮຸນແຮງ, ຜິວໜັງມີສີແດງ ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ. ອາການແບບນີ້ ຮຽກວ່າ ດີສຣີເຟັກເຊຍ (dysreflexia) ແລະ ສາມາດເປັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງ ໄດ້. ເພື່ອປ້ອງກັນບັນຫານີ້ ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າທ່ານໄດ້ຖ່າຍປັດສະວະ ແລະ ອາຈົມກ່ອນການຮ່ວມເພດ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ ດີສຣີເຟັກເຊຍ ເບິ່ງໜ້າທີ 140 ຫາ 143.

**ການຮູ້ສຶກເມື່ອຍເກີນໄປ.**

ບາງຄັ້ງ ຄວາມພິການຂອງທ່ານອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ເກືອບຕະຫຼອດມື້ ຫຼື ທ່ານອາດຈະກິນຢາປິ່ນປົວພະຍາດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເມື່ອຍ ເຊິ່ງອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມສົນໃຈໃນການຮ່ວມເພດໜ້ອຍລົງ. ພະຍາຍາມຮ່ວມເພດ ໃນເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ຖ້າສິ່ງດັ່ງກ່າວຫາກບໍ່ສະດວກ, ຄວນຖາມແພດວ່າມັນຈະປອດໄພ ຫຼື ບໍ່ ທີ່ຈະກິນຢາໃນເວລາອື່ນ.

ຖ້າທ່ານເມື່ອຍໄວ ຫຼື ກ້າມເນື້ອຂອງທ່ານຫາກບໍ່ແຂງແຮງ ທ່ານ ອາດຈະພົບວ່າການຮ່ວມເພດແບບຊ້າໆ ຫຼື ຄ່ອຍໆ ອາດດີກວ່າ ເພາະມັນຈະໃຊ້ເທື່ອແຮງໜ້ອຍກວ່າ.



ຖ້າວ່າທ່ານຫາກເມື່ອຍເກີນໄປ ທີ່ຈະມີອາລົມທາງເພດ, ທ່ານຍັງສາມາດຫາວິທີ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄູ່ນອນຂອງທ່ານພໍໃຈ ແລະ ຂໍໃຫ້ລາວກອດ ແລະ ລູບຄໍາທ່ານ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວການສໍາຜັດທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມຮັກ ສາມາດທີ່ຈະບັນເທົາອາການປວດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງນອນຫຼັບໄດ້ດີຂຶ້ນ ເຊິ່ງມັນຍັງເປັນການນໍາເອົາຄວາມສຸກມາໃຫ້ທັງລາວ ແລະ ຄູ່ຂອງລາວໄດ້ອີກ.

**ການຂາດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ**


ມີຫຼາຍສິ່ງທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງ ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດ ຫຼື ພໍໃຈ ກັບການຮ່ວມເພດໜ້ອຍລົງ. ສາເຫດບາງຢ່າງ ອາດມາຈາກຄວາມເປັນພິການຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຫດຜົນອື່ນໆອີກ. ທ່ານອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອງການທາງເພດໜ້ອຍລົງຖ້າຫາກວ່າ:

- ທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍຈາກການເຮັດວຽກໜັກ, ຈາກການກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ຈາກການເກີດລູກໃໝ່ ຫຼື ຈາກຄວາມພິການ.
- ທ່ານມີຄູ່ທີ່ທ່ານບໍ່ມັກ ຫຼື ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານ.

- ຄວາມພິການຂອງທ່ານເຮັດໃຫ້ເກີດອາການເຈັບປວດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ ເມື່ອມີການເຄື່ອນໄຫວ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍດີຕໍ່ກັບຮ່າງກາຍຂອງຕົນ ຫຼື ອາຍ ຕໍ່ກັບຄວາມພິການຂອງທ່ານ.
- ທ່ານຮູ້ສຶກຊຶມເສົ້າ ຫຼື ໂສກເສົ້າຫຼາຍເກືອບຕະຫຼອດເວລາ.
- ທ່ານໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດ ຫຼື ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ ກັບໃຜຄົນໜຶ່ງໃນອະດີດ.
- ທ່ານຢ້ານຖືພາ ຫຼື ຕິດເຊື້ອຈາກການຮ່ວມເພດ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຂາດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຮ່າງກາຍຂອງລາວຈະຜະລິດນ້ຳເມືອກຕາມ ທຳມະຊາດໜ້ອຍລົງ ແລະ ລາວອາດຈຳຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ນ້ຳຢາທີ່ສົ່ງເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮ່ວມເພດ ບໍ່ມີອາການເຈັບປວດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 181).

**ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກທາລຸນທາງເພດ ຫຼື ຂົ່ມຂືນ**  
 ຖ້າແມ່ຍິງ ຫາກຖືກທາລຸນທາງເພດ ຫຼື ຂົ່ມຂືນ, ລາວອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນ ກວ່າຈະຮູ້ສຶກດີຄືນ ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງລາວ ແລະ ການຮ່ວມເພດ.  
 ຫຼັງຈາກອາການຄວາມຮຸນແຮງທາງ ຮ່າງກາຍຜ່ານໄປແລ້ວ ແມ່ຍິງກໍຍັງ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດໃຈ ແລະ ມີຄວາມຊຶງຈຳອັນຊົ່ວຮ້າຍນັ້ນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດ ຫຼັງຈາກການຖືກທາລຸນທາງເພດ ແລະ ຂົ່ມຂືນ ເບິ່ງໜ້າທີ 361.



ຖ້າວ່າທ່ານຫາກຂາດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຈຶ່ງພະຍາຍາມໃຊ້ຈິນຕະນາການຫາສິ່ງທີ່ໃຫ້ ຄວາມພໍໃຈທາງເພດແກ່ທ່ານເອງ. ຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມເພີ່ມທາງເພດ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານເຫັນ ໂຕທ່ານເອງ ເໝືອນກັບແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ. ນອກນັ້ນ ມັນຍັງສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານປຽກຊຸ່ມ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີ ຄວາມສຸກກັບການຮ່ວມເພດຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄວາມເພີ່ມ ອາດເປັນສິ່ງທີ່ທ່ານຄິດເອົາເອງຄົນດຽວ ຫຼື ສິ່ງທີ່ທ່ານແລກປ່ຽນກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ.

# ຄວາມພະຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ

ການປ່ຽນແປງຄວາມເຊື່ອ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິຂອງສັງຄົມ ກ່ຽວກັບ ສະພາບທາງເພດ ແລະ ສິດທິໃນການຮ່ວມເພດຂອງແມ່ຍິງພິການ ເປັນສິ່ງທີ່ອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນນານ. ແຕ່ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ ມັນກໍ່ສາມາດປ່ຽນແປງໄປໄດ້.

ການມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີ ກ່ຽວກັບ ຕົນເອງຂອງແມ່ຍິງພິການເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຫັນຄຸນຄ່າໃນໂຕຂອງລາວເອງ ກໍ່ມັກຄາດຫວັງໃຫ້ຄວາມນັບຖືແກ່ລາວ.

## ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງພິການສາມາດເຮັດໄດ້:

- ສຶກສາອົບຮົມໂຕເອງ ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງໂຕເອງເອງ.
- ສົນທະນາກັບແມ່ຍິງພິການ ແລະ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ຜູ້ທີ່ເຮົາໄວ້ໃຈໄດ້ ເພື່ອຮຽນຮູ້ສະພາບທາງເພດເພີ່ມເຕີມ. ເຖິງວ່າພວກເຮົາຈະບໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນໃນເວລາທີ່ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ແຕ່ພວກເຮົາກໍ່ສາມາດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມໄດ້ສະເໝີໃນປັດຈຸບັນ.
- ໃຫ້ຄຳປຶກສາເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ຕໍ່ກັບວິທີທາງໃນການເຂົ້າໃຈ ແລະ ມີຄວາມສຸກກັບສະພາບທາງເພດຂອງພວກເຮົາ.
- ຈັດຕັ້ງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມກັບແມ່ຍິງພິການຄົນອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ໃຫ້ຄຸນຄ່າຊີວິດທາງເພດ ແລະ ຄອບຄົວຂອງກັນ ແລະ ກັນ.
- ຕໍ່ສູ້ ໃຫ້ມີການຮ່ວມເອົາ ແມ່ຍິງພິການເຂົ້າຮ່ວມໃນທຸກໆການສຶກສາກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ.
- ຕໍ່ສູ້ ໃຫ້ມີການນັບຖື ຕໍ່ກັບຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ ຂອງແມ່ຍິງພິດທຸກຄົນ.
- ຊອກຫາວິທີ ທີ່ຈະສະແດງ ສະພາບທາງເພດ ຂອງເຮົາ ແລະ ສະຫຼອງຄວາມເປັນແມ່ຍິງຂອງເຮົາ.

ປະຕິເສດທີ່ຈະມີສາຍສຳພັນກັບຄົນທີ່ບໍ່ໃຫ້ການນັບຖືຕໍ່ກຽດສັກສີຂອງທ່ານ.





ແມ່ຍິງພິການ ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ ໄດ້ມາເຕົ້າໂຮມກັນ ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ໃຫ້ແກ່ຄວາມເປັນແມ່ຍິງຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຍັງພ້ອມກັນຫາວິທີທາງ ທີ່ຈະສະແດງ ໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມເປັນແມ່ຍິງ ແລະ ສະພາບທາງເພດຂອງພວກເຮົາ. ບາງຄົນໃນກຸ່ມ ຂອງພວກເຮົາກໍ່ປັກດອກໄມ້ໃສ່ຜົມ ຫຼື ໃຊ້ຜ້າພັນໜ້າຜາກ. ບາງຄັ້ງ ພວກເຮົາກໍ່ຕົກແຕ່ງມີ ແລະ ຕື່ນດ້ວຍສີ່ແສດທີ່ມີຄວາມປານິດ, ໃສ່ປອກຂາ ແລະ ເຄື່ອງປະດັບ ແລະ ມີພິທີ ອາບນ້ຳດ້ວຍນ້ຳມັນ. ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາຄົ້ນພົບສະພາບ ທາງເພດ ແລະ ຮູ້ສຶກດີກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາກໍ່ລ້ຽງຮຽນຮູ້ ການເບິ່ງໂຕເອງໃນຮູບແບບຂອງແມ່ຍິງ ທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການຈະເປັນ.



- ກຸ່ມແມ່ຍິງພິການຈາກ ທາມິລ ນາດູ, ປະເທດອິນເດຍ.

### ສິ່ງທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ສາມາດເຮັດໄດ້

- ປະຕິບັດ ຕໍ່ ເດັກຍິງພິການໃຫ້ຄືກັນ ກັບເດັກຄົນອື່ນໆ. ວິທີນີ້ ຈະຊ່ວຍ ໃຫ້ລາວເຕີບໃຫຍ່ພ້ອມກັບຄວາມ ຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ກັບໂຕລາວເອງ, ຕໍ່ກັບ ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ. ເມື່ອລາວໃຫຍ່ຂຶ້ນ ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີ ສາຍສຳພັນ ແຫ່ງຄວາມຮັກ ແລະ ເປັນທີ່ນັບຖື ກັບຄູ່ຮັກຂອງລາວໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ການຊຸກຍູ້ເດັກຍິງໃນຊ່ວງເປັນໄວລຸ້ນ ເຊິ່ງເປັນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າກ້າວຈາກເດັກຍິງມາເປັນ ຜູ້ໃຫຍ່. ຖ້າວາເດັກຍິງພິການ ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ, ໄດ້ຮັບ ອະນຸຍາດໃຫ້ປະດັບຕົວເອງໃຫ້ເປັນທີ່ດຶງດູດໃຈ ແລະ ບໍ່ໄດ້ປະເຊີນ ກັບການຈຳແນກ ທາງດ້ານຮູບຮ່າງແລ້ວ, ລາວກໍ່ຈະຮູ້ສຶກດີ ກ່ຽວກັບ ຮ່າງກາຍ ແລະ ສະພາບທາງເພດ ຂອງລາວ ແລະ ຄວາມພໍໃຈໃນຕົນເອງຂອງລາວກໍ່ຈະຫຼາຍຂຶ້ນ.
- ຕ້ອງໃຫ້ ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນການສົນທະນາ ແລະ ພິທີກ່ຽວກັບ ສະພາບທາງເພດ ແລະ ຄວາມເປັນແມ່ຍິງ.



ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າແມ່ຍິງພິການ ມີໂອກາດທີ່ເທົ່າທຽມໃນການ ເສີມສ້າງຊີວິດທາງສັງຄົມ ຂອງເຂົາເຈົ້າ.

- ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ແມ່ຍິງພິການໃນການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ກ່ຽວກັບຄູ່ສົມລົດ ແລະ ຄູ່ຮັກໃນອະນາຄົດ.
- ບໍ່ຄວນຈັດຫາການແຕ່ງງານໃຫ້ກັບແມ່ຍິງພິການ ຖ້າຫາກວ່າສາມີ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງສາມີ ຄາດຫວັງກັບເງິນກ້ອນພິເສດ ຫຼື ຂອງຂວັນເພື່ອ “ຊົດເຊີຍ” ກັບຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງ ນັ້ນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນໃນສັງຄົມມອງວ່າ ແມ່ຍິງພິການກໍ່ຄືກັບແມ່ຍິງທົ່ວໄປ ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຄືກັນກັບແມ່ຍິງທຸກຄົນ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງພິການດ້ວຍຄວາມນັບຖື.

ການທີ່ທຸກຄົນຈະຕ້ອງການ ມີສາຍພົວພັນແຫ່ງຄວາມຮັກຖືວ່າເປັນເລື່ອງທຳມະດາ. ແມ່ຍິງພິການ ກໍ່ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງຫຍັງຈາກຄົນອື່ນໆ.

**ສິ່ງທີ່ຊຸມຊົນສາມາດເຮັດໄດ້**

- ຮັບປະກັນວ່າ ແມ່ຍິງພິການບໍ່ໄດ້ຖືກຍົກເວັ້ນ ແລະ ມີບົດບາດສຳຄັນ ໃນພິທີຂອງຊຸມຊົນກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ແລະ ຄວາມເປັນແມ່ ຍິງ.
- ຕໍ່ສູ້ ໃຫ້ມີຄວາມນັບຖື ຕໍ່ກັບ ສະພາບທາງເພດຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງທຸກຄົນ.
- ປັບປຸງແຜນງານການສຶກສາກ່ຽວກັບເພດ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດກວມເອົາເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການເຂົ້າຮ່ວມນຳ. ຕົວຢ່າງ ໃຫ້ແມ່ຍິງຕາບອດໄດ້ຈັບບາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຮຽນຮູ້ວິທີການນຳໃຊ້ດ້ວຍການຈັບບາຍ. ໃຫ້ໃຊ້ຮູບພາບ ແລະ ແບບຈຳລອງເພື່ອເຮັດໃຫ້ການຮຽນຮູ້ຂອງແມ່ຍິງທຸໜວກ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາໃນການອ່ານ ແລະ ການເຂົ້າໃຈງ່າຍ ຂຶ້ນ.
- ເອົາໃຈໃສ່ ຕໍ່ກັບເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ ໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຄວາມພິການ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັບການຮຽນຮູ້ ແລະ ການເຂົ້າໃຈ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າມັກມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ກັບການຖືກທາລຸນທາງເພດ. ຄວາມປອດໄພຂອງແມ່ຍິງ ແມ່ນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງໝົດທັງຊຸມຊົນ . ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ, ເບິ່ງພາກທີ 14.

ຝຶກແມ່ຍິງພິການໃຫ້ເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສຶກສາອົບຮົມດ້ານເພດສຶກສາສຳລັບເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ.





**ເຖິງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ**

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ ສະພາບທາງເພດ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າ  
ມັກຈະຍ້ານ ຫຼື ອາຍທີ່ຈະຖາມ. ໃນຖານະເປັນພະນັກງານແພດໝໍ  
ສາທາລະນະສຸກ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍດ້ວຍການຮຽນຮູ້ ວິທີທີ່ແມ່ຍິງ  
ພິການສາມາດມີເພດສຳພັນ ແລະ ສົນທະນາກັບເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບ  
ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຄວາມຄາດຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ທ່ານສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັບແມ່ຍິງພິການ ເພື່ອຈັດໃຫ້ມີ ລາຍການ ຫຼື ແຜນງານທີ່ຈະ  
ນຳໄປສູ່ການເຂົ້າເຖິງເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການໄດ້ໝົດທຸກຄົນ. ໃນຊຸມຊົນແຫ່ງໜຶ່ງມີ  
ແມ່ຍິງພິການກຸ່ມໜຶ່ງ ໄດ້ເຊີນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບ  
ຂອງແມ່ຍິງ ເຂົ້າຮ່ວມໃນການສົນທະນາປະຈຳປີ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດ. ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມ  
ດັ່ງກ່າວ ໄດ້ສົນທະນາກັນ ແລະ ຖາມ ກ່ຽວກັບສະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບ  
ຂອງແມ່ຍິງ.

ທ່ານຍັງສາມາດຊ່ວຍເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງໜຸ່ມທີ່ພິການ ໃຫ້ໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ດີ  
ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ອະທິບາຍເຖິງການເປັນຜູ້ໃຫຍ່ນັ້ນ  
ມີຄວາມໝາຍແນວໃດ ແລະ ຕອບຄຳຖາມກ່ຽວກັບສາຍພົວພັນ ແລະ ສະພາບທາງເພດ  
ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃນຖານະເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ທ່ານສາມາດທີ່ຈະດຳເນີນການ  
ໃດໜຶ່ງເພື່ອປ່ຽນແປງຄວາມເຊື່ອ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ ທີ່ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ກັບ  
ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກດີ ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ແລະ ສະພາບ  
ທາງເພດຂອງເຂົາ.